

Утверждено:

ИП Плюхина Наталья Иосифовна

Плюхина Н.И.

(Ф.И.О.)

Согласовано:

Директор МКОУ СШ № 2 г. Дубовки

Савченко Г.Г.

(Ф.И.О.)



**Основное (десятидневное) меню  
для организации питания  
детей в возрасте 7 лет-11 лет  
(горячие завтраки)  
МКОУ СШ № 2 г. Дубовки  
Дубовского муниципального района  
Волгоградской области,  
Челюскинской НШ  
филиала МКОУ СШ № 2 г. Дубовки  
Дубовского муниципального района  
Волгоградской области**

**2021-2022 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

К основному (десятидневному) меню для организации питания обучающихся возрастной группы 7 лет-11 лет и детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов данной возрастной категории МКОУ СШ № 2 г. Дубовки Дубовского муниципального района Волгоградской области, Челюскинской НШ филиала МКОУ СШ № 2 г. Дубовки Дубовского муниципального района Волгоградской области.

Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, физиологически обоснованный режим и рацион питания должен исходить из меню.

Для организации бесплатного горячего питания составлено основное меню (с учетом пятидневной учебной недели) в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение №2 Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20), Рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций (МР 2.4.0179-20), утвержденные 18.05.2020 Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой, методическими рекомендациями (МР 2.4.0180-20). Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях, утвержденные 18.05.2020 Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой.

Основное меню может корректироваться, но при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

Основное (десятидневное) меню, составлено с учетом сезонности (осеннее-зимний и весенне-летний период) и продолжительности пребывания обучающихся в школе.

Рецептура используемых блюд и кулинарных изделий в основном десятидневном меню соответствует:

- Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций//Под ред. В.Р. Кучмы,-М.: 2016.
- Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной, М.2004г.
- Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.,
- Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015.,

Изготовление готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых указывается рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий.

Технологические карты составлены в соответствии с рекомендациями Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20

Описание технологического процесса приготовления блюд содержит в себе рецептуру и технологию, обеспечивающую безопасность приготавливаемых блюд и их пищевую ценность.

Каждая технологическая карта имеет свой порядковый номер, который указывается в основном десятидневном меню. В каждой технологической карте указан номер рецептуры блюд вышеуказанного сборника.

Приготовление кулинарной продукции- определенных блюд и кулинарных изделий - осуществляется из полуфабрикатов и натуральных пищевых продуктов, что отражено в основном десятидневном меню.

Для приготовления блюд используется йодированная соль; чай, соки, кисели, обогащенные витаминами и микронутриентами, ежедневно выдаются свежие фрукты, овощи.

Прием продовольственного сырья и (или) полуфабрикатов, осуществляется при наличии соответствующих документов (удостоверение качества и безопасности пищевых продуктов, документов ветеринарно-санитарной и фито- санитарной экспертиз, документов изготовителя, поставщика пищевых продуктов, подтверждающих их происхождение, сертификата соответствия...), подтверждающих их качество и безопасность, а также принадлежность к определенной партии пищевых продуктов, по договору с поставщиком в соответствии с законодательством РФ.

Качество и безопасность продукции, произведенной в соответствии с основным (десятидневным) меню, гарантируется соблюдением правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов.

Технология приготовления блюд и кулинарных изделий соответствует технологической карте и требованиям Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования в организации общественного питания населения".

Утверждено:  ИП Плюхина Наталья Иосифовна

Согласовано:

И.о. директора МКОУ СШ № 2 г. Дубовки

 / Савченко Г.Г.

И.И.

(ФИО)

1 день

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 Каша молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом	180	2,80	7,40	35,30	261,90	175/2011
2 Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	16/2016
3 Чай	200	0,00	0,00	10,00	39,96	420/2016
4 Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,70	№18/2016
5 Фрукт свежий (поштучно) в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	403/2016
<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>11,30</b>	<b>14,90</b>	<b>82,17</b>	<b>533,56</b>	

2 день

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 Рагу из мяса птицы (курица)	200	16,60	18,90	25,00	298,40	334-B3/2016
2 Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	60	1,40	0,20	6,60	30,00	70,/71/2016
3 Чай с лимоном	180	0,04	0,00	10,89	43,76	377/2016
4 Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,70	№18/2016
5 Фрукт свежий (поштучно) в ассортименте	100	1,48	0,50	21,00	85,72	394/2015
<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>22,52</b>	<b>20,80</b>	<b>84,09</b>	<b>562,58</b>	

3 день

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 Котлета рубленая из говядины	90	10,08	8,64	10,17	162,36	302-1/2016
2 Макароны отварные	150	5,04	7,36	33,25	202,50	340-B3/2016
3 Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	60	1,40	0,20	6,60	30,00	70,/71/2016
4 Чай	180	0,00	0,00	9,00	35,96	420/2016
5 Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,40	19,80	92,00	19/2016
6 Фрукт свежий (поштучно) в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	403/2016
<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>19,12</b>	<b>17,00</b>	<b>88,62</b>	<b>569,82</b>	

Утверждено:  
ИП Илюхина Наталья Иосифовна  
Илюхина Н.И.

Согласовано:  
И.о. директора МКОУ СШ № 2 г. Дубовки  
Савченко Г.Г.

4 день

День: четверг  
Неделя: первая  
Сезон: осеннее-зимний  
Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

Наименование блюд	Выход ( в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 Рыба тушеная в томат. соусом с овощами	90	16,00	10,42	7,84	180,00	229/2011
2 Каша гречневая рассыпчатая	150	6,03	6,36	28,50	187,50	341-В3/2016
3 Закуска(овощи отварные,соленые,свежие)	60	1,40	0,20	6,60	30,00	70,71/2016
4 Чай	180	0,00	0,00	9,00	35,96	420/2016
5 Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,70	№18/2016
6 Фрукт свежий (поштучно)в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	403/2016
<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>26,83</b>	<b>18,58</b>	<b>82,34</b>	<b>585,16</b>	

5 день

День: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

Наименование блюд	Выход ( в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 Каша овсяная молочная	150	4,34	6,75	19,26	154,46	196/2016
2 Яйцо вареное	1шт (40)	5,10	4,60	0,30	63,00	209/2011
3 Масло сливочное(порция)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14/2015
4 Какао с молоком	180	3,20	3,30	22,94	130,68	382/11
5 Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,70	№18/2016
6 Фрукт свежий (поштучно)в ассортименте)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	403/2016
<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>16,12</b>	<b>23,50</b>	<b>73,03</b>	<b>565,84</b>	

6 день

День: понедельник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

Наименование блюд	Выход ( в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 Каша пшенная	200	5,76	6,72	28,40	198,08	199/2016
2 Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	16/2016
3 Чай	180	0,00	0,00	9,00	35,96	420/2016
4 Плюшка(сдоба обыкновенная)	40	3,20	1,90	20,20	121,00	№766
5 Фрукт свежий (поштучно)в ассортименте	100	1,48	0,50	21,00	85,72	395/2015
<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>15,54</b>	<b>15,02</b>	<b>85,07</b>	<b>520,76</b>	

Утверждено:  
ИП Плюхина Наталья Иосифовна  
/ Плюхина Н.И.

Согласовано:  
И.о. директора МКОУ СШ № 2 г. Дубовки  
/ Савченко Г.Г.



**7 день**  
День: вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

Наименование блюд	Выход ( в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Плов куриный	180	17,06	20,30	35,23	376,96	331-В3/2016
Чай	180	0,00	0,00	9,00	35,96	420/2016
Закуска(овощи отварные,соленые,свежие)	60	1,40	0,20	6,60	30,00	70,/71/2016
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,70	№18/2016
Фрукт свежий (поштучно)в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	403/2016
<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>21,86</b>	<b>22,10</b>	<b>81,23</b>	<b>594,62</b>	

**8 день**  
День: среда  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

Наименование блюд	Выход ( в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Гуляш(говядина)	90	12,12	11,62	3,47	164,15	282-В3/2016
Макаронны отварные	150	5,04	7,36	33,25	202,50	340-В3/2016
Чай	180	0,00	0,00	9,00	35,96	420/2016
Закуска(овощи отварные,соленые,свежие)	60	1,40	0,20	6,60	30,00	70,/71/2016
Хлеб ржано-пшеничный (пеклеванный)	40	2,20	0,40	19,80	92,00	19/2016
Фрукт свежий (поштучно)в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	403/2016
<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>21,16</b>	<b>19,98</b>	<b>81,92</b>	<b>571,61</b>	

**9 день**  
День: пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

Наименование блюд	Выход ( в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Биточки куриные(котлета куриная)	90	11,15	11,90	5,87	192,15	295/2011
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,03	6,36	28,50	187,50	341-В3/2016
Закуска(овощи отварные,соленые,свежие)	60	1,40	0,20	6,60	30,00	70,/71/2016
Чай	180	0,00	0,00	9,00	35,96	420/2016
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,70	№18/2016
Фрукт свежий (поштучно)в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	403/2016
<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>21,98</b>	<b>20,06</b>	<b>80,37</b>	<b>597,31</b>	

Утверждено:  
ИП Плюхина Наталья Иосифовна

Плюхина Н.И.

Согласовано:

И.о. директора МКОУ СШ № 2 г. Дубовки

Савченко Г.Г.

М.П.

(ФИО)

**10 день**

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет – 11 лет

Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценность (ккал)	Номер по сборнику рецептур
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 Каша манная молочная	180	5,90	6,95	24,18	195,40	195/2016
2 Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	16/2016
3 какао с молоком	200	3,55	3,67	25,49	145,20	377/2016
4 Фрукт свежий (поштучно) в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	403/2016
5 Плюшка (сдоба обыкновенная)	40	3,20	1,90	22,20	121,00	№766
<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>18,15</b>	<b>18,82</b>	<b>88,14</b>	<b>588,60</b>	
<b>Всего за 10 дней</b>		<b>194,58</b>	<b>190,76</b>	<b>826,98</b>	<b>5 689,86</b>	
<b>Средний суточный рацион</b>		<b>19,46</b>	<b>19,08</b>	<b>82,70</b>	<b>568,99</b>	
<b>Соотношение :</b>		<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>		
<b>Норма 20-25%</b>		<b>15-20</b>	<b>16-20</b>	<b>67-84</b>	<b>470-588</b>	

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при  
образовательных школах/Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640 с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/  
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций//  
Под ред. В.Р. Кучмы. - М.: 2016.4

Пролісовано, пронумеровано і  
скреплено печаттю

*в* шест

) дві

И.о. директора МКОУ СШ №2 г. Дубовки

*Г. Г. Савченко*  
Г. Г. Савченко

